

伊賀豚肉とまこもたけの炒めもの

10月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

☆サラダ油	少々(0.5g)	😊 まこもたけ	20g
しょうが	0.25g	糸こんにゃく	40g
😊 豚もも肉	8g	●こいくちしょうゆ	小さじ1/5弱(1g)
★こいくちしょうゆ	少々(0.75g)	◎さとう	小さじ1弱(2.47g)
★酒	少々(0.15g)	◎こいくちしょうゆ	小さじ1弱(4.5g)
○サラダ油	少々(0.5g)	◎ごま油	少々(0.5g)
ごぼう	20g		
にんじん	15g		

☆つくり方

- ① 豚肉は★のこいくちしょうゆと酒で下味をつけておく。
- ② しょうがはみじん切り、ごぼうはささがき、にんじんとまこもたけは太目のせん切りにしておく。
- ③ 糸こんにゃくは4cmくらいに切り、下茹でし、●のこいくちしょうゆで下味をつける。
- ④ ☆のサラダ油でしょうがと①の豚肉を炒めて取り出しておく。
- ⑤ ○のサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ⑥ 火が8分通り通ったら、まこもたけを加えてさっと炒め、◎の調味料と④の肉をもどして炒りつける。
- ⑦ ⑥にごま油を加えて完成。

POINT

年に一度、この季節にのみ使う生のまこもたけ。クセのない味とシャキシャキとした歯ごたえが、児童にも好評です。豚肉は、今年IGAMONOに認定された伊賀産の豚肉『とよさ豚』を使用しました。